
El gozo en la práctica del Dharma

Teisho de Roland Yuno Rech - Niza, octubre de 2020

¡Buenos días! Voy a hablaros del gozo en la práctica del zen. La razón por la que he elegido este tema, es que, en general, en el budismo, hablamos demasiado de sufrimiento, porque es la primera Noble Verdad. A ves, incluso hemos resumido esta verdad diciendo: “La vida es sufrimiento”. Sin embargo, no es cierto “que la vida es sufrimiento”, sino más bien “que la vida comporta sufrimiento”. Y no sólo sufrimiento, sino que lo que llamamos *dukkha*, en la enseñanza de Buda, que traducimos por sufrimiento, se trata de “insatisfacción”.

Y precisamente, esa “insatisfacción”, está ligada al hecho de que no hemos hecho realidad nuestra verdadera naturaleza y no está armonizada con lo que somos en el fondo. Y como consecuencia, tenemos, sin cesar la tentación de desear, de procurarnos lo que creemos que nos falta y de lo que estamos siempre a la búsqueda. Es por lo que la avidez, el deseo nos atrapan constantemente, porque esperamos satisfacción.

En lo que respecta al gozo, creo que lo primero (Y yo lo sentí en el inicio de mi práctica) es que hay un gran gozo al descubrir la práctica de zazen. Es decir, aunque haya sufrimiento en la vida, hay un remedio al sufrimiento. Y ese remedio, (para nosotros seguro), es la práctica de la Vía y, en particular zazen, y su prolongación en la vida cotidiana. Y cuando hacemos la experiencia es un gran gozo, porque nos damos cuenta de que hay esperanza, no sólo para nosotros, sino también para los otros, al compartir la práctica con los otros. Así, yo creo que esto es la principal fuente de gozo.

En la práctica, nos contentamos con estar sentados. La expresión “contentarse con” quiere decir que “es suficiente”, y por tanto, el gozo que tenemos al practicar no depende de obtener algo, sino, del hecho de practicar en sí mismo, por el soltar presa. Y evidentemente, ese “sin querer obtener algo” justamente es en sí, una gran liberación y, por tanto, una fuente de gozo infinito.

Es la razón por la que podemos practicar sin tensiones. Cuando estamos ávidos, cuando deseamos ardientemente algo, se crean tensiones en el cuerpo y en la cabeza, en la mente. Mientras que en zazen decimos constantemente que hay que estirar la columna vertebral y la nuca. A veces lo traducimos por “estirad bien la columna vertebral”, pero, precisamente no hay que estirar. Sólo hay que practicar sin tensiones, ni en la mente ni en el cuerpo.

En la vida, a veces estamos como sedientos sentados al borde del agua pero que no se dan cuenta de que tienen agua a todos lados. Incluso si no están sentados al borde del agua sino en medio del agua. Estamos en medio del agua, es decir, en medio de la naturaleza de Buda, estamos en medio de una vida que está en unidad con todos los seres y por tanto en la que, en el fondo, no falta nada. Pero siempre tenemos la impresión de que nos falta algo.

En realidad, lo que nos falta, es despertarnos, y el principal Despertar es despertarnos al hecho de que hay un camino, una vía que realizar, para realizarse profundamente, espiritualmente y compensar, en cierta manera, todos los sufrimientos que podemos tener en la vida cotidiana,

sufrimientos que son inevitables, porque encontramos todo tipo de dificultades: la enfermedad, el envejecimiento, el duelo, etc.

La práctica del zen no suprime todos estos sufrimientos, pero permite soportarlos y no desesperar de la existencia y finalmente, conservar el gozo de vivir a pesar de que hay todo tipo de razones para no estar alegre en la vida. Cuando escuchamos las noticias a la mañana no oímos más que catástrofes, sufrimientos en cualquier lugar. Y para estar alegres durante la jornada,, en el límite podríamos decirnos “esto no es posible”. O bien, para estar felices tendríamos que taparnos los oídos y cerrar los ojos. ¡Pero bien! Yo creo que podemos estar alegres a condición de vivir en armonía con lo que somos en el fondo y vivirlo a partir de la práctica de zazen, como si el sonido del gong al comienzo del zazen, esa vibración de zazen, se prolongara en la vida cotidiana.

Así, la razón por la que podemos estar sin tensiones y permanecer alegres, es que la práctica de zazen nos cura de lo que llamamos los tres venenos, y eso es fundamental. Los tres venenos son, como ya sabéis, la avidez, el odio y la ignorancia, siendo la ignorancia el principal veneno. Zazen nos libera de ellos porque zazen es aprender a conocerse uno mismo. Y no sólo aprender a conocer nuestras características personales, nuestra historia, como podemos hacer en un psicoanálisis donde analizamos en detalle los acontecimientos de nuestra vida, nuestros sentimientos, etc.

Por supuesto que en zazen eso también ocurre, ya que hay recuerdos, fenómenos de la vida cotidiana que vienen a reflejarse en el espejo de zazen. Entre paréntesis, no buscamos suprimir este tipo de pensamientos o emociones que suben a la superficie de la consciencia de zazen, nos contentamos con verlos, aceptarlos y dejarlos pasar. Y, de pronto, se desdramatizan muchas cosas en la vida por el hecho de que no los rechazamos y, al mismo tiempo, no permanecemos apegados a ellos. Ser verdaderamente y plenamente conscientes pero no apegados a eso de lo que somos conscientes.

Pero, a menudo, al final de zazen surge una intuición profunda, el remedio que vamos a poder aportar a los sufrimientos o a las contradicciones de nuestra vida cotidiana. Estábamos como atrapados en contradicciones (o afligidos por el dolor) y luego, de golpe, al final de zazen nos decimos: “Se pueden ver las cosas de otra manera.”

Ver las cosas de otra manera, es una fuente de liberación y de gozo importante. Por ejemplo, hablamos de duelo en este momento. Podemos estar afligidos por la muerte de alguien, pero también podemos rezar por un buen renacimiento, aceptar el enfoque budista de las reencarnaciones y decirse: “la muerte no es el final de todo”, y rezar por un buen renacimiento de la persona difunta. Esto nos da alegría porque, desde que rezamos por los otros, desde que nos preocupamos de los otros, damos y, el don es una fuente de alegría importante. Y damos la energía de nuestra práctica para el bien de otro que tiene necesidad de ser ayudado en su nueva existencia, sólo para ser feliz. Y el don es una gran fuente de gozo.

A propósito de los Tres Venenos: hablamos de la avidez, de la ignorancia, pero también está el odio que es casi lo opuesto al gozo. Cuando nos invade la ira, estamos como envenenados por ese sentimiento extremadamente negativo que consiste en querer vengarse, en querer la desdicha de los otros, porque los odiamos porque nos han hecho mal. Sin embargo liberarse del odio y ser capaz de perdonar, es también una fuente de gozo. Aprender a perdonar.

Otro aspecto del gozo de la práctica es que nos cura de la carencia y, sobre todo, de miedo a perder lo que poseemos. Esto es algo que no se da mucho en nuestra sociedad materialista y moderna. Para mucha gente, su felicidad es lo que tienen, lo que han logrado obtener, un nuevo coche, una preciosa casa, qué se yo y, de pronto, eso crea una dependencia. Esto no quiere decir que haya que vivir como un mendigo, sino relativizar la importancia de los bienes materiales que tenemos y no poner una excesiva expectativa en ellos. Encontrar más bien en gozo en la realización espiritual, en la relación con los otros y no en la relación con los objetos, con las posesiones, etc.

Dicho de otro modo, la práctica de la Vía del budismo ayuda a no depender de lo que perdemos. Kodo Sawaki decía: “Practicar el zen, la Vía de Buda, el budismo zen, es aprender a perder.” Es decir, aprender a perder sin tener miedo de perder, sin añorar lo que hemos perdido, sin estropear nuestra alegría de vivir por ello.

Cuando estamos tristes, lo contrario del gozo, buscamos liberarnos de esa tristeza y eso es normal. Cuando estamos alegres, no tenemos necesidad de nada, estamos plenamente satisfechos. Podemos tener el espíritu libre, libre de cualquier preocupación, en todo caso en lo concerniente a nuestro propio ego. Por el contrario, podemos preocuparnos de los otros y compartir. Preocuparse de compartir, es lo que es para nosotros la fuente de gozo, es decir la paz de espíritu, generosidad en la existencia. En principio, esto debería irradiar alrededor de nosotros. Cuando veo a mi alrededor gente triste, que no están alegres, me preocupo enseguida por saber qué les pasa, porqué y cómo, para ayudarles a remediar su desdicha.

Esto me recuerda una frase de Ryokan que me gusta mucho. En un poema termina diciendo: “Queridos amigos, tengo un consejo que daros, para ser feliz de verdad, no tenemos necesidad de muchas cosas.”

También creo que una fuente de gozo ligada a nuestra práctica es que aprendamos a confiar en el hecho de que somos capaces de transformar los fenómenos. En la vida cotidiana nos ocurren todo tipo de cosas, cosas buenas, cosas malas. Evidentemente, nos apegamos a las cosas buenas y no nos gustan mucho las cosas malas. Pero, si tenemos confianza en el hecho de que, incluso las cosas malas que constatamos, que vivimos y experimentamos, pueden ser transformadas gracias al espíritu que desarrollamos en zazen, eso nos da una gran confianza en la vida, no afecta (no mucho en cualquier caso), a nuestra alegría de vivir. Encuentro que esto es también muy importante: tener confianza, tener fe, verdaderamente fe en uno mismo, fe en el hecho de que somos capaces, gracias a vuestra práctica de la Vía, de transformar los fenómenos y remediar las causas del sufrimiento.

Por otra parte, las Cuatro Nobles Verdades, son así. Está el sufrimiento, cierto, hay causas de sufrimiento que descubrimos en la práctica (la avidez, el odio, la ignorancia de las que acabamos de hablar). Pero también está el *nirvana*, es decir, la cesación de la ignorancia. El sufrimiento no es algo inevitable y eterno. No hay condenación eterna en absoluto en el budismo. Por eso la gente budista es gente alegre, porque no tienen, en absoluto, la perspectiva de un sufrimiento eterno. Al contrario, la gran fuente de gozo, es darse cuenta de que hay un remedio a todo, porque nada llega sin causa. Y si somos capaces, gracias a la meditación, de tomar conciencia de las causas de sufrimiento que tenemos o que otros a nuestro alrededor tienen, desde el instante en el que conocemos sus causas, igual que para las enfermedades, hay remedio. Por supuesto, hay enfermedades incurables, o todavía incurables.

Pero esto no quiere decir que lo sean siempre. En todo caso, por lo que concierne al sufrimiento físico, al sufrimiento moral, hay remedios, y no sólo el zazen. Hay remedios: psicoterapias, la relación con los otros, etc. En todo caso, el zazen, es particularmente favorable para remediar las causas de sufrimiento y, finalmente, eso nos evita estar demasiado alterados por el sufrimiento, perder confianza y perder, también, el gozo de vivir.

Hay un gozo fundamental en tomar conciencia de que en una suerte increíble en haber nacido bajo forma humana. Hay gente que sueña con haber nacido en forma de un animal, o con ser un árbol, pues, aparentemente, los árboles no sufren demasiado (lo que, por otra parte, no es cierto pues ahora descubrimos sensibilidad en las plantas). En cualquier caso, Estar feliz por haber nacido bajo forma humana, es algo extraordinario. Eso quiere decir que, sea cual sea nuestra condición (que, a veces, puede parecer un poco miserable), el hecho de haber nacido bajo forma humana es una gran suerte.

¿Por qué? Porque está la posibilidad de despertarse. En el budismo, jamás se habla del Despertar de los animales, simplemente porque los animales no tienen desarrollada la misma consciencia que nosotros. Así, pueden estar felices de vivir, pero no existe la misma consciencia de ser feliz o infeliz... Al menos yo no lo creo, no lo sé, ¿puede que sí? Pero, en cualquier caso, nosotros, tenemos la suerte de tomar conciencia de lo que pasa en nosotros y, sobre todo, tomar conciencia de tomar conciencia del hecho de que hay un remedio y todavía más cuando uno se encuentra con la práctica de una vía como el zazen. También vale para la gente que encuentra a Cristo, al entrar en una iglesia, de pronto se siente transformada. No sólo hay Zen en la vida.

En cualquier caso, recuerdo que, cuando descubrí la práctica de zazen en el templo de Kodo Sawaki (creo que era Julio de 1972 en Japón), fui invadido por un gozo extraordinario. Por eso me gusta tanto hablar de ello, porque para mí fue sorprendente. El primer zazen, el gozo, fue "demasiado", fue una emoción tan fuerte que estaba como aturdido. Tuve que concentrarme en la espiración para calmar esa alegría y continuar zazen. Si no, me hubiera levantado y hubiera empezado a bailar en el dojo.

Estos son los aspectos esenciales que he observado. Me gustaría que continuáramos esto no como una conferencia sino como un taller, es decir donde, como todo el mundo experimenta tanto alegría como infelicidad, tristeza, hablamos, un poco, sobre las preguntas y las posibles respuestas que hay respecto a estas emociones. Porque el gozo es una emoción.

A veces decimos: "Las emociones no están bien". Recuerdo en las enseñanzas de Arnaud Desjardins, esta tentación repetida de considerar las emociones casi como un pecado, es decir, como algo que hay que evitar, porque es algo que perturba la paz del espíritu, como la felicidad, etc. hablé de esto con él y me dijo: "No, es una mala comprensión de lo que enseño. Pero es verdad que, mucha gente, deduce eso" El zen, no tiene, en absoluto, por objetivo volvernos apáticos.

Apático quiere decir "sin pasión, sin sensación, sin apego, sin emoción." Podemos practicar el zen y estar apegados pero, ser conscientes de ese apego y evitar que ese apego se convierta en causa de sufrimiento, por lo menos en sufrimiento excesivo. Por ejemplo, veo aquí, veo aquí personas que son madres de familia. Para una madre es normal estar apegada a sus hijos. Un niño no podría sobrevivir si su madre no estuviera apegada a él. Así es que es totalmente

natural y también una fuente de gozo porque, cuando estamos apegados a alguien, nos alegra poder darle placer, cuidar de su salud, darle cosas, educarle,... Así es que el apego no es forzosamente opuesto al gozo. Hay apegos que, de alguna manera, son positivos, que están justificados y que van en la dirección de la vida. Y, evidentemente, hay apegos, que son malos. Todas las adiciones por ejemplo, son terribles... Beber un vaso o dos de vino con los amigos, Brindar juntos e ir de fiesta, es una fuente de gozo en la vida cotidiana. Pero, hacerse dependiente del alcohol es una gran desgracia, un gran sufrimiento.

Digo esto porque es la ocasión de precisar algunas cosas que conciernen a la práctica del Dharma. La práctica del Dharma no es, en absoluto algo austero. En los monasterios zen de Japón, constaté que los monjes eran muy felices. Eso me impactó bastante. En el monasterio de Antaiji, cuando estuve por primera vez, había una pequeña pausa tras el zazen y la comida Y los monjes se reían, estaban muy felices, era la hora de la fiesta. Llevaban una vida sencilla.

Ahora, quisiera continuar en forma de diálogo. ¿Estáis alegres? ¿O estáis tristes y no sentís el gozo de vivir? ¿No? Ya es algo bueno, me hace feliz.

1ª Pregunta: ¿Cada vez que practicamos zazen debemos sentirnos más alegres que tras el zazen anterior?

Roland Rech.- ¡No "hay que" nada! No se trata de "hay que", porque cuidado si el gozo viene de una especie de obligación, de deber, se va a convertir en tristeza porque vamos a culpabilizarnos de no estarlo. A menudo puede ocurrir que llegamos al dojo para hacer zazen y el día haya empezado de una manera un poco gris y que por tanto, no estemos muy contentos y, además, hay un montón de problemas durante el día... Generalmente, lo que pasa tras el zazen es que todas las preocupaciones que teníamos antes se han relativizado y atenuado, y podemos encontrar un gozo que no hubiéramos tenido si no hubiéramos hecho zazen.

2ª Pregunta: A veces, en zazen, nos damos cuenta de una tristeza no habíamos notado en nuestra vida.

Roland Rech: Es verdad, podemos decir que zazen es como un gran espejo que refleja no solo los pensamientos, sino también las emociones y el trasfondo emocional, el estado de ánimo de cualquier tipo, y a veces no somos conscientes de nuestro estado de ánimo. Cuando preguntamos a la gente: ¿Cómo estás? responden: "¡Bien, va bien! Porque ellos no se han preocupado de averiguar cómo estaban realmente.

A mí me parece muy importante tomar conciencia de "cómo estoy de verdad". ¿Cómo estoy ahora? ¿Cuál es el telón de fondo de mi vida en este momento? ¿Es un entorno hermoso? O el estado de ánimo, si lo prefieres. Si nos damos cuenta de que existe un trasfondo de tristeza del que no somos conscientes, es decir que básicamente nos encontramos en un estado cuasidepresivo, o en una leve depresión, debemos preocuparnos, es decir, preguntarnos: ¿Qué está pasando? Y tal vez rendirnos cuentas de que, en el fondo, estamos deprimidos porque hemos perdido algo a lo que hemos estado atados, pero que no tuvimos cuidado de celebrar el duelo por aquello que perdimos.

Es muy importante celebrar el duelo, porque eso es precisamente lo que permite reencontrar la alegría de vivir después de haber sufrido, después de haber reconocido el sufrimiento. Es natural tener dolor. Como dije antes, el Zen no consiste en volverse apático, es decir, indiferente. En absoluto. Estar indiferente es incluso una gran desgracia... Hay personas que han sido lobotomizadas. El caso más famoso es el de ese paciente que en el siglo XIX tuvo un accidente y un trozo de chatarra le atravesó la cabeza. No murió por ello, pero curiosamente se volvió totalmente indiferente, apático. Vivía normalmente, pero no tenía emociones. Esta falta de emoción fue algo realmente terrible. Las emociones son parte de la vida, también es lo que nos permite orientarnos en la vida. ¿Responde esto a tu pregunta? "

3ª Pregunta: *Hay una pregunta que la gente nos ha hecho en Facebook: ¿Qué se necesita abandonar en tu interior para ver tu verdadera naturaleza y encontrar esa alegría interior? ¿Cómo hacer nacer ese gozo en los demás?*

Roland Rech: "¿Cómo hacer para abandonar? ¡Entrando en zazen! La práctica del zazen es, en sí misma, una fuente de soltar presa. Pero en la vida diaria, también, puedes practicarlo. Además, es un buen ejercicio, ante todo estar pendiente, intentar volver periódicamente y preguntarnos en qué estado estamos: ¿Cuál es nuestro estado de ánimo y emociones del momento. Y seguidamente pregúntate, ¿Por qué? ¿Por qué estoy feliz? ¿Por qué estoy triste? y preguntarnos si existe un remedio para esto. Y, generalmente, siempre hay un remedio, porque una emoción siempre proviene de un pensamiento. No hay emoción que venga "así". No es como el instinto de comer, ¡no es lo mismo! El instinto de comer, ¡es el estómago el que lo manifiesta! La emoción proviene de la psique, proviene del pensamiento.

Entonces, las emociones también están ahí para guiarnos por la vida, para hacernos tomar conciencia de que cuando tenemos dolor, incluso si no somos realmente conscientes de que en el fondo estábamos un poco deprimido, algo anda mal. Y es importante pensar, analizar, tratar de entender: ¿Qué pasa?

Y también: ¿Qué podría yo cambiar? Desde el momento en que somos conscientes de lo que está sucediendo, y especialmente conscientes de la causa de lo que nos está sucediendo podemos, como mínimo, tener esperanza y solucionarlo, simplemente cambiando nuestra forma de pensar.

Por ejemplo, no se puede remediar la cosa más terrible, que obviamente es el duelo, el luto. Hemos perdido a un ser querido, alguien a quien amamos mucho, y no podemos resucitarlo. Así que hay algo relativamente irremediable en esta pérdida, y por tanto, en el duelo y en el sufrimiento. Pero en ese punto, todavía hay cosas que hacer. Está, por ejemplo, recordar nuestra relación con esta persona, recordar lo que ella nos aportó, y por lo tanto expresárselo, porque podemos hablar con los muertos, por escrito o verbalmente frente a una foto en el hogar. En definitiva, podemos abordar a una persona fallecida y expresarle nuestro amor, nuestros deseos.

Me emociona hablar de eso, pero es una emoción feliz, porque yo lo he practicado por mi padre, por mi madre, por las personas cercanas, y sé cuán beneficioso es.

Entonces, incluso si el mayor sufrimiento psíquico es el duelo, existe una cura y esto no es inevitable. La práctica de zazen nos ayuda a ser más conscientes de lo que sentimos, de lo que

está pasando en nosotros, de la razón por la que sucede y, sobre todo, nos volvemos más creativos en lugar de dar vueltas en círculos con estos pensamientos negativos: dolor y odio a la muerte, porque esto no debería haber sucedido.

Finalmente podemos cambiar la situación de una manera más positiva y, en primer lugar, llegando a un acuerdo con el derecho a estar triste. Porque no deberías culparte por estar triste: es una culpa estúpida. Tenemos todo el derecho a estar tristes, eso es normal... Solo tienes que saber que eso pasará, que el tiempo hará su trabajo y que, de media, el sufrimiento que proviene del duelo dura un año o más.

Esto tampoco debería convertirse en un criterio. Hay sicoterapeutas que dicen: "Si sufres de duelo durante más de un año, es patológico". No, eso no es patológico, hay personas que necesitan un año, dos años, tres años, diez años para hacer el duelo.

Y luego el hecho de aceptar el sufrimiento en lugar de reprimirlo libera la mente para recibir la vida aquí y ahora y encontrar fuentes de alegría, porque nunca estás solo en una situación. Estamos en una situación, pero nos encontramos con otras, porque cada momento de la vida es nuevo, cada circunstancia es nueva. Incluso si siempre hacemos el mismo trabajo, si nuestras relaciones son siempre las mismas, podemos vivirlo de manera diferente, porque todo está en constante cambio. Y entonces la impermanencia es por un lado una fuente de sufrimiento, porque es una fuente de pérdida, pero por otro lado, también es fuente de alegría y confianza, porque sabemos que esto pasará. Cuando una madre quiere consolar a su hijo porque ha perdido su juguete, también le dice que "esto se pasará".

4ª Pregunta: *"¿Hay límites para la alegría? ¿Cuáles son? ¿Podemos estar demasiado alegres?"*

Roland Rech: ¡Sí, si estallamos de alegría! (sonrisa). No, nunca podremos ser "demasiado felices", pero cuando la presión de la alegría es demasiado grande, tienes que bailar o cantar. Esto significa encontrar formas de expresar esa alegría para que esta no hierva por dentro, y entonces expresarlo. Además, expresar alegría es comunicativo. Cuántos cantantes o músicos transmiten alegría a los demás, simplemente con su forma de expresar alegría. Hay músicos, por ejemplo el cantante sufí pakistaní Ali Khan: tan pronto como lo escucho, inmediatamente me hace feliz, algunas de sus canciones son extraordinarias.

5ª Pregunta: *"Hablando de la muerte, tengo la impresión de que el sufrimiento que tenemos cara a cara con la muerte de los demás, es para mí selectiva, porque sé que podemos sufrir por la muerte. Por ejemplo, toda mi vida he escuchado a mi padre decir: "Me gustaría morir de pie". Yo le decía: "Pero cuando morimos, lo hacemos en la cama". El me respondía: "De pie, significa morir con buena salud".*

Y cuando mi papá murió realmente sano, a la edad de 80 años, yo no sufrí, porque me dijo: "Es maravilloso, porque murió sin sufrir" Por otro lado, tenía una hermana que tenía miedo a la muerte y que murió joven, brutalmente. Y ahí tuve mucho dolor... Y así es como llegué al Zen, porque no quería tener que ir a ver a un psiquiatra. Cuando pregunté dónde podría encontrar ayuda, me dijeron: "Haz algo de meditación", así que busqué y encontré el dojo de Niza.

Le dije a la persona que fue mi primer maestro: "He venido a curarme de la muerte, porque estoy sufriendo". Me dijo: "Vas a hacer zazen, ¡siéntate!"

Pensé que me iba a tomar de la mano y me consolaría. Entonces comencé zazen, y me di cuenta que mientras hacía zazen se me superponía otro sufrimiento, es decir, un sufrimiento físico: Tenías que sentarte así, quedarte así, no hablar, no mirar, mantenerte de cara a la pared. Y al hacer eso, noté que estaba tan concentrado en este proceso de zazen que había olvidado la muerte. Cuando el maestro me dijo que tenía que "dejar pasar", le dije: "Desde que hago zazen, toda mi vida surge, es como una película" Entonces él me dijo: "No te asustes, no fuerces las cosas. "¡Déjalas ir, déjalas ir!"

Luego, otro día, estaba charlando con un grupo de yoga y la gente me dijo: ¿Cómo haces zazen? "Yo dije: Cuando hago zazen es en silencio, es silencioso. Nosotros no tenemos a nadie que cante o que nos diga: Túmbate, etc... Me dijeron que era algo extraño y que debía ser difícil. Yo les respondí: No, porque ahora eso ya no pasa, la película ya no llega, y encontré la alegría de hacer zazen. Al principio fue muy difícil, pero ahora hacer zazen ha entrado en mi vida y eso me permite encontrar la calma...

Roland Rech: A veces es difícil, porque va en contra de tantos condicionamientos que tenemos en nuestra vida. Lamentablemente no comenzamos a hacer zazen en nuestra primera infancia, por lo que acumulamos una gran cantidad de cosas en la vida, muchos condicionantes y tenemos que liberarnos de ellos. De hecho, tenemos problemas para liberarnos de ellos por nuestra propia voluntad, pero si nos entregamos a zazen, es zazen, él mismo, quien nos sana.

6ª Pregunta: *"Me preocupa la relación entre el budismo y la vida social, la vida política. El budismo fue difundido por primera vez por el emperador Ashoka, quien fue un guerrero sediento de sangre y me pregunto si instauró el budismo una vez creó su imperio, para establecer la paz social, y eso por lo tanto, era un pretexto. También observo esta práctica de estar satisfecho con los políticos que tenemos, incluso si ellos son miserables, y me pregunto si esta no es una forma de evitar que el pueblo se revuelva.*

¿Hasta qué punto los políticos han podido cambiar las leyes del Dharma? Y además, ¿no deberían los poderes espirituales y políticos permanecer más separados? "

Roland Rech: Ahora lo es, en general el poder espiritual y el poder político están separados. En cualquier caso en la República Francesa, la separación de Iglesia y Estado se estableció hace ya mucho tiempo.

Pero esta pregunta es un poco complicada. Es cierto que tradicionalmente las religiones fueron utilizadas por el poder para mantener a la gente en un estado de resignación, de aceptación. Ésta es la razón por la que los revolucionarios, aquellos que realmente quería cambiar el orden de la sociedad, lucharon contra las religiones como "El opio del pueblo", tal como decía Karl Marx.

El budismo no es "el opio". En ciertos países vemos monjes bastante comprometidos. No creo que en la actualidad el budismo se utilice con fines políticos, pero esto podría haber sucedido. Afortunadamente, en Japón por ejemplo, el emperador Meiji en el momento de esa gran revolución cultural (a finales del siglo XIX) no utilizó el budismo para eso, pero sí al sintoísmo, la religión de los *kami*. Finalmente yo creo que esto es algo bueno. Por otro lado, no vamos a comprometernos aquí en una discusión sobre la relación entre el budismo zen y la política, porque eso sería demasiado largo.

No creo que el budismo sea actualmente una causa resignada, por comparación a lo que sucede en el ámbito social. En Europa, y en Francia en particular, hay escuelas llamadas "budismo comprometido" y eso me parece muy bien. Ellos están muy comprometidos con las acciones sociales e intentan implementarlo, poner en práctica los grandes principios de la sabiduría y especialmente de la compasión, que se desarrollan a través de la práctica del budismo.

Lo único que podemos lamentar es que los budistas comprometidos hayan descuidado, a menudo demasiado, la práctica de la meditación en favor del compromiso social y eso no es justo. En mi opinión, siempre hay que mantener un equilibrio entre vida interior y lo que se expresa al exterior. Además de eso, no necesitamos necesariamente involucrarnos en acciones políticas o sindicales: hay otras formas de vivir en la vida ordinaria en relación con nuestros colegas, y con todos los demás. Todas las relaciones, los contactos que tenemos en la vida social son oportunidades para expresar el Dharma.

En cualquier caso, es cierto que el zazen no debe limitarse a lo que sucede en el espacio del dojo. Debe poder conducir a una transformación de nuestra forma de vivir el día a día e irradiar a nuestro alrededor.

7ª Pregunta: "¿Cómo encontrar la alegría en la vida cotidiana, en un trabajo agotador, con tareas extenuantes, en una vida diaria estresante y a veces agresiva?"

Roland Rech: Es cierto que es difícil en estos casos. No podemos negarlo. Pero debemos intentar remediar el estrés. Nosotros mismos no tenemos el poder para cambiar las circunstancias que nos rodean, ¡pero podemos intentarlo! No dudemos en intentar mejorar lo que sucede a nuestro alrededor, que es causa de sufrimiento y estrés, pero sobre todo lo que podemos hacer es trabajar en nosotros mismos, para reaccionar internamente, de una manera diferente, para ser menos afectados por las circunstancias externas, que no siempre, o raramente dominamos, desgraciadamente.

8ª Pregunta: "A menudo hablas de hacerse la pregunta: "¿Qué está pasando?" a nivel de emociones u otras cosas que suceden en nuestro interior. Creo que otra pregunta que debemos hacernos (pero no sé si hablamos mucho de ella) es: "¿Qué puedo hacer?" De hecho, en zazen, cuando has logrado algo y sueltas presa diciéndote a ti mismo: "Bueno, es así", nos distendimos, estamos menos tensos por lo que nos molesta, así que nos relajamos. Pero en ese momento, si te preguntas, "¿Qué puedo hacer?", a menudo es realmente una fuente de inspiración positiva para los demás".

Roland Rech: Sí, meditación y acción son muy importantes. A menudo tenemos la impresión de que la meditación nos vuelve pasivos. Meditamos, reflexionamos, entendemos muchas cosas, pero ¿qué hacemos con lo que entendemos? El zen en particular es una vía de acción en la vida cotidiana. Todas las acciones de nuestra vida cotidiana pueden convertirse en formas de práctica de la Vía.

Ésta es la razón por la que, por ejemplo, después de zazen, hacemos samu, que es una acción. Samu, ¿qué significa eso? Significa trabajar, comprometerse físicamente con estar al servicio de la comunidad. Por lo tanto es una acción.

A veces nos preguntábamos si no deberíamos, como dojo Zen, participar en acciones sociales relativamente visibles: ofrecer la gen- mai a las personas que no tienen que comer, o comprometerse a limpiar algunos lugares particularmente sucios y hacer un samu de limpieza. Pero al final, siempre volvimos al hecho de que "Está bien", pero que es mejor hacerlo a título individual y no como "Nosotros somos el dojo Zen" y luego levantar la bandera Zen, para decir: "Aquí estamos, estamos haciendo el bien a nuestro alrededor" (sonrisa).

9ª Pregunta: *"Esta mañana, justo antes de comenzar este taller, hicimos un kito tras el desastre natural que ocurrió en el interior de la región de Niza. Habíamos anunciado este kito en nuestra página de Facebook. En su comentario, un usuario pregunta: "Tendréis que explicarme, cómo un budismo "agnóstico" gestiona esta contradicción filosófica evidente de hacer un kito, que es, cuanto mínimo, algo un poco sobrenatural. No obstante, encuentro este gesto particularmente bienvenido y solidario"*

Roland Rech: Yo antes era como él, veía al kito un poco como algo mágico y realmente no lo creí. Hasta que, habiéndome convertido en maestro, me pidieron hacer un kito para unas personas que habían tenido un accidente automovilístico en Argentina y que habían caído en coma.

Y así, aunque no creía, por compasión hacia las personas que lo habían solicitado y hacia los supervivientes del accidente hice el kito. Y al día siguiente, las personas que había pedido este kito, me dijeron que los heridos habían salido del coma unos pocos minutos después del final del kito, teniendo en cuenta la diferencia horaria. Me asombró y me dije: "Realmente algo ha sucedido, y vale la pena hacerlo..."

Estaba en desacuerdo con mis creencias anteriores. Yo creo fundamentalmente en el valor de la experiencia... Yo soy alguien más bien como el Buda, es decir racional, porque Buda es muy racional: existe el sufrimiento, razones para sufrimiento y por tanto podemos encontrar remedios. Es un enfoque racional y es terapéutico... No estaba en absoluto inclinado a creer fenómenos que parecían irracionales, pero finalmente me diije a mí mismo que no es algo tan irracional.

Vivimos en un mundo determinado, en un nivel determinado, pero hay otros niveles (llamados en el budismo "el mundo invisible") y en ese mundo invisible suceden cosas, del orden de la interdependencia, que no son perceptibles por nuestros sentidos habituales, pero que funcionan. Ahora creo en esto e incluso me imagino que en pocos años (o algo más) encontraremos la explicación científica de la existencia de estos mundos "paralelos".

Además, existen ya teorías que se están desarrollando actualmente, como la "teoría de las cuerdas", etc. que muestran que hay mundos paralelos y que por tanto están sucediendo cosas seguramente a este nivel. Es un nivel que está más allá de nuestras percepciones habituales. Además, nuestros órganos de los sentidos son extremadamente limitados. Hay cosas que no percibimos, pero que existen y que ciertos instrumentos nos permiten medir (a nivel vibratorio, ondulatorio, etc.) Pero nosotros no los sentimos...

Por eso creo que no hay que ser estrecho de miras, ponerse anteojeras y decir: "Lo que yo no siento no existe". No entiendo como esto funciona, pero desde el instante que sucede - seguramente hay una causa que desconozco- y acepto el hecho de que esto sucede.

Y entonces, utilizo el kito como un medio de ayuda, incluso sin comprender realmente lo que sucede. Ahí está el reino de la fe. La fe es creer porque no entiendo... Si yo comprendo, no estoy en el ámbito de la fe.

10ª Pregunta: *"¿Es la práctica del Zen compatible con la fe cristiana?" "*

Roland Rech: Sí, por supuesto. Esta pregunta es muy clásica y la he respondido cientos de veces (sonrisa). Es compatible por muchas razones, la principal es que el cristianismo es la religión del amor universal (porque el amor de Cristo es universal) y que nosotros mismos deseamos vivir en este estado de amor, de compasión. En el budismo, hablamos de "compasión" y en el cristianismo de "amor", pero básicamente es lo mismo. La compasión es amor desinteresado. Hay además, muchos religiosos cristianos que practican zazen: algunos han escrito libros, han dado testimonio de esto. El primero es Ennomiya Lasalle, padre jesuita. Él escribió "Meditación zen y oración cristiana". Era jesuita, pero también maestro zen y creó un dojo en el sur de Francia, practicó y enseñó zazen. Hay incluso un sacerdote, el padre Benoit, en París, quien dijo misa en postura de zazen.

De modo que ya no es necesario demostrar que existe una completa compatibilidad entre la práctica de zen y el cristianismo. Puede haber algunas formas de budismo que son más difícilmente compatible, pero yo no conozco los detalles de las diversas creencias. Pero el Zen no se basa en creencias y, por lo tanto, no puede estar en contradicción con otras creencias, ese es el principio.

El zen es realmente una práctica y una experiencia, que es universal, que no depende de cultura, conocimiento o convicciones, sino que solo depende de la experiencia que se podemos hacer cuando nos sentamos frente a una pared, volvemos la mirada hacia nuestro interior y descubrimos las cosas que están sucediendo. No podemos no aceptarlas ya que ellas están sucediendo... Esta es la experiencia, ahí lo tienes.

¡Que tengais un buen fin de semana, buena continuación con la práctica y sed felices!